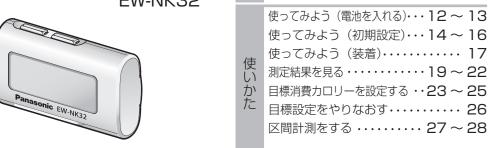
Panasonic®

取扱説明書 デイカロリ EW-NK32



このたびは、パナソニック製品をお買い上げいただき、 まことにありがとうございます。 ●取扱説明書をよくお読みのうえ、正しく安全にお使

●で使用前に「安全上のご注意」(9~10ページ)を 必ずお読みください。

●保証書は、「お買い上げ日・販売店名」などの記入 を確かめ、取扱説明書とともに大切に保管してくだ 保管用

> W9030NK322 W0511 - 1012 Printed in China

□ 11:12 保証書付き

活動量計デイカロリの特長 3~8 安全上のご注意 9~10

すべてのデータを消去する…… 29

お手入れのしかた …… 29

廃棄について・・・・・・・29

定格 · 什様 · · · · · · · · 30

こんな異常を感じたら・・・・・・・ 31

保証とアフターサービス··· 31~36

身体をひねるなど、ささいな動きまで 計測可能。毎日の通勤、オフィスワーク、 掃除など、生活の中での消費カロリーを 計測します。

2 活動量計デイカロリの特長

「歩行」以外の日常生活の

「消費カロリー」を確認できます。

1日に何カロリーを消費するべきか わかります。

減らしたい体重を入力すると、1日 の目標消費カロリーを自動設定。 **\$80/650** kg 数値で確認できるので、計画的に カロリーを消費できます。

やるべき運動量がわかります。

歩行時間に変換して表示します。

ークリップ

●コイン型リチウム電池

CR2032

歩数も測れますか?

もちろん歩数も測れます。 なお、歩行中も、ゆっくり歩きか速歩きかで、 体の動きの大きさに合わせた消費カロリー を計測します。

雨の日でも、汗をかいてもご使用できます。



(防水機能について)

本製品は、上記のような環境でも使用できる日常生 活上の防水機能を備えておりますが、以下の点に十 分ご注意のうえ、ご使用ください。

で使用上のご注意

●浴室・サウナなど湿気の多い場所では使用 しないでください。

●洗濯機・トイレ・浴槽やプールなどの水没対応 はしておりません。

●水滴が付着したまま放置しないでください。

消費カロリーが正しく測定できるとき

●ゆっくり歩き/速歩き



●体操





「正しく測定できない場合があるとき

●手で振ったとき

●乗りもの(車/電車/自転車/バイク)に 乗っているとき







●ポケットやカバンの中に入れているとき



●すり足のような歩き方をしたり、階段の 昇り降りをしているとき



※振動による影響があります。

■Q&A(よくあるご質問)

Q.1 画面の表示が出ない。

A.1 電池の⊕⊖が逆に入っていないか、ご確認ください。 (P.12)

Q.2 なかなか目標を達成できない。 または、簡単に目標を達成してしまう。

A.2 ●減量値が自分に合ってない可能性があります。 現状をふまえて、再設定してみてください。(P.24) ●付け忘れた日があるなど、平均値が正しくない

可能性があります。再度測定してみてください。 1週間程度の測定をお勧めします。 ■お守りいただく内容を次の図記号で説明しています。

Q.3 歩数が少ない。または多い。

A.3 歩数に影響のある使用状態か、ご確認ください。(P.6~7)

Q.4 歩きはじめの歩数が表示されない。

A.4 歩行判定の誤動作を防ぐため、6歩以上歩いたとき 歩行と判定し、正しく表示されます。

Q.5 歩行距離が合わない

A.5 歩幅設定が正しいか、ご確認ください。(P.16)

Q.6 電池の交換時に過去の記録は消えますか?

A.6 記録されたデータは残ります。

Q.7 1日のデータはいつ、更新されますか?

A.7 毎日、午前2時に更新されます。

Q.8 区間計測はどのような時に使用するのですか?

A.8 ジョギングやフィットネスなど通常の測定とは別に 測りたいときにご使用ください。(P.27~28)

3 安全上のご注意 必ずお守りください

人への危害、財産の損害を防止するため、 必ずお守りいただくことを説明しています。

▲ **警告** 「死亡や重傷を負う おそれがある内容」です。

してはいけない内容です。

実行しなければならない内容です。

<u>小警告</u>

医師か専門家の指導を受ける。

に医師に相談してください。

●減量のため、運動療法を行う場合は、

守らないと健康を害する原因になります。

●乳幼児の手の届かないところにおく。

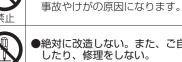
万一、電池を飲み込んだ場合は、直ち

守らないと事故やけがの原因になります。

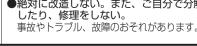
(次は図記号の例です)

■誤った使い方をしたときに生じる危害や 損害の程度を区分して、説明しています。

↑注意 「軽傷を負うことや、財産の損害が 発生するおそれがある内容」です。



№ 絶対に改造しない。また、ご自分で分解



■ストラップを首に巻かない。

●ストラップなどを持って振り回さない。 ●直接、肌に接触するような装着はしない。 ●電池を火中に投入しない。

事故やけがの原因になります。

■お読みになった後は、お使いになる方がいつでも 見られるところに必ず保管してください。

で使用上のご注意

●高温、低温、高湿場所では使用・保管をしないで ●本体に強いショックを与えたり、落としたり、

踏んだりしないでください。 ●クリップでベルトを傷つけたり、けがをするおそれ

がありますので取り扱いには気をつけてください。

10

(サブ画面) ▼記録 ボタン (目標設定) 表示部 · 電池ブタ - スタート/ストップ ボタン (区間計測)

付属品

リセット -

●ストラップ

(お試し用電池) ※お試し用電池は、寿命が短い場合があります。 ※製品および部品の仕様は予告なく変更する場合が あります。

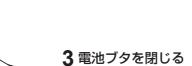
5 使ってみよう

電池を入れる

1 電池ブタを開ける 電池ブタの溝を コインなどで引っかけて 軽くひねる。



※浸水防止のため、 電池ブタ周辺にゴミ



まで押し込む。 ※異常な閉め方をしたり しっかり閉じていないと 浸水のおそれがあります。



※お客様の誤使用などにより水没した場合、

いたしかねますのでご了承ください。

白色に変色します。

水没シール (電池挿入部分) の赤い部分がにじみ、

/水没シール

※電池ブタを取った本体の

内側にあります。

この場合、保証対象外であり、修理・返品は

4 リセットボタンを押す シャープペンシルなど 先の細いもので押す。 ※誤動作を招くおそれが あるので、必ず押して ください。

※電池消耗マークおよび「出間1」が点灯したら 新しい電池に交換してください。そのままに しておくと計測できなくなります。



<u>/</u>(注意

●電池の⊕─極を確かめ、正しく入れる。 ●使い切った電池は、すぐに取り出す。 ●使用推奨期限内の電池を使用する。 ●長時間使用しないときは、電池を取り出しておく。 ●ぬれた手で電池交換しない。

初期設定

<u>▲表示</u>..... 1回押すごとに1つ進む

長押しで早送りする

▼記録 1 回押すごとに 1 つ戻る 長押しで早送りする

スタート/ストップ・・ 各設定を確定する

使用するボタン

※電池を挿入後は、自動的にはじめの設定の 画面になり、「身長」が点滅します。

▍身長を入力する

数字を入力する。 確定する。

※以降の各設定でも、上記の ①②の手順を繰り返して設定 をします。







4 性別を入力する ●女性:

●男性: ※初期設定は「女性」です。

5歩幅を入力する

歩幅は、身長から自動計算 で表示されています。 (身長×0.45)

・任意に設定する場合は 他の項目と同じように 入力してください。



6 現在時刻を入力する 24時間表示で設定





※設定後、自動的に 測定が始まります。

設定をやりなおしたいときは… ●リセットボタンを押す、または電池を抜くと 「初期設定」の手順1の画面に戻りますので、 もう一度設定しなおしてください。 設定値は記録されています。

1 落下防止のため 付属のストラップを 本体につける



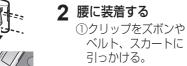


ベルト、スカートに 引っかける。 ②ストラップを衣類に とめる。

1日の測定値は、毎日午前2時になると れます。

17

MEMO



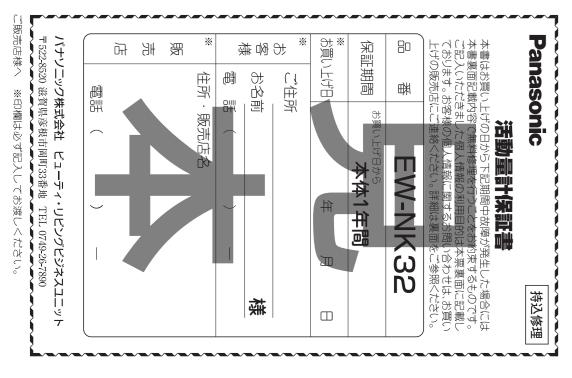




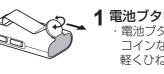
自動で更新され、過去のデータとして記録さ



(データの更新について



4 各部のなまえ



2 ⊕面を上にして 電池を入れる

や汚れがないか確認



電池ブタが、本体の

底面と同じ面になる

●電池に表示してある注意内容を必ず守る。

守らないと電池の発熱、破裂、液漏れによるけ がや周囲汚損の原因になります。

13

■サブ画面

▲表示 を押すたびに表示が切り替わります。

●歩行距離表示 現在までの歩行距離

※サブ画面で10秒間操作を行わなかった場合、メイン

画面の活動消費カロリー表示へ戻ります。

現在までの歩行時間

現在までの脂肪燃焼量

2 秒以上押すたびに表示が ●歩行時間表示 切り替わります。

ごほうびキラキラ 目標を達成すると「キラキラ

メイン画面とサブ画面

の表示切替

▲表示

●達成までの時間/達成率表示 ●月間合計達成率表示 (例)活動消費カロリー表示

が表示されます。 ■ 「一」 ●活動消費カロリー表示

●過去データを確認する

※下記の各表示画面からは、過去のデータを見ることができます。(P.22) メイン画面:総消費カロリー、活動消費カロリー、歩数 サブ画面:歩行距離、歩行時間、脂肪燃焼量

●脂肪燃焼量表示

※動きを感知しない場合、約1分で液晶表示が消える省工ネ設計です。

■過去データを確認するとき

▼記録 を押すと、過去のデータを表示します。

(例)活動消費カロリーの場合



●30日前

ことができます。

/ ▼記録を押すたびに 新しい測定結果から 順番に表示される ※最大30日前までさかのぼって データを見ることができます。

[^] ときは ▲表示 を押す ●その他の項目も、同様に過去データを表示する

3 測定結果の画面にもどる

※10秒間操作を行わなかった場合、メイン画面の活動 消費カロリー表示へ戻ります。

22

目標消費カロリーの設定のしかた

目標消費カロリーを設定するためには 3日以上の測定が必要です。 (3日未満の場合は、設定できません。)

の期間に測定された普段の活動消費カロリーを らとに、目標値が算出されます。

※3日以上測定すれば目標を設定可能ですが、より正確に 設定するために約1週間の測定をお勧めします。

> ▼記録 を2秒以上押す 普段の活動消費カロリーの

川定期間と、その期間のY 均値が表示されます。 例)5日間の平均カロリーが 500Kcal ※この状態で 1 分以上放置

減量値の入力画面が表示

すると、画面は元に戻ります。 **'∠**スタート/ストップを押す

(- (5) 350

3 減量目標を入力する ▲表示 ▼記録 🦟 滅量値を入力する。

> ② スタート/ストップ を押して 確定する。



「運動」による 消費カロリーの 割合を決める (P.23参照)

設定できる範囲:0~100%

▲表示 ▼記録 で 割合を入力する。 ② なート/ストップ を押して 確定する。

※初期設定は推奨30%を表示 します。



滋賀 ☎ (077)582-5021 守山市水保町1166番地の1

京都 ☎ (075)646-2123 京都市南区上鳥羽中河原3番地

大阪 ☎ (06)7730-8888 大阪市城東区関目2丁目15-5

奈良 ☎ (0743)59-2770 大和郡山市筒井町800番地

和歌山 ② (073)475-2984 和歌山市中島499-1

5 目標設定完了

25

8 目標設定をやりなおす

(P.24、25) の手順で各項目を

目標設定のもとになる

普段の消費カロリーをリセットする場合

□ 3 スタート/ストップ を押す

再度、「目標消費カロリーの設定のしかた」(P.24、25)

26

▼記録を2秒以上押す

測定期間の平均消費カロ

/ ▲表示 を2秒以上押す

数字が「0」にリセット

・通常画面に戻り、普段の消費

カロリーが計測されます。

リーが表示されます。

減量目標を変更する

再設定する

通常の測定とは別に、任意の区間を計測することがで きます。お好みのシーンで計測をスタートさせると、 さまざまな区間のデータを知ることができます。 2 「目標消費カロリーの設定のしかた」

●例えば… 通勤途中、ハイキングの道中、日中のみ、お出かけ中 などのデータを測定することが可能です。 30回分の区間計測が記録できます。

区間計測のしかた

(1日何回でも測れます)

9 区間計測をする

区間計測とは?

□■1 スタート/ストップを2秒以上押す 区間計測の画面が表示されます。 ※10秒間操作を行わなかった

場合、メイン画面の活動消費 カロリー表示へ戻ります。

を押す スタート/ストップ 「区間」が点滅します。

783 3測定終了は

____」を押す スタート/ストップ

●一度測定を終了した後、続きから測定したいときは、 再度 スタート/ストップ を1回押す。

5872*■ ●歩数表示 計測した区間での歩数

計測した区間での 測定時間

183■ 計測した区間での

活動消費カロリー

●通常の測定の画面に戻るときは、_{スタート/ストップ}を 2秒以上押す。 ※区間計測の測定値は過去のデータとして記録されます。

●測りなおしたいときは、^{▲表示} を2秒以上押す ※区間計測を始める前の表示(Okcal)に戻ります。それ

までに計測した測定値は記録されます。

区間計測の測定結果を見る

▲表示を押すたびに表示が切り替わります。

■過去データを確認するとき 確認したい画面が表示されている状態で ▼記録を押す

①押すたびに新しい測定結果が最大30回分 まで順番に表示されます。

②測定画面に戻るときは (^{▲表示})を押します。

10 すべてのデータを消去する

2025_{v.}



押しながらスタート/ストップ を2秒以上押す 「CIr」が点滅します。

3 スタート/ストップ を押すすべてのデータが当生 すべてのデータが消去され 購入時の状態に戻ります。

11 お手入れのしかた

●本体の汚れ

ぬるま湯を含ませた布でふく。 ベンジン、シンナー、 アルコール、熱湯の使用や 水洗いはしない

故障や部品の割れ、変色などのおそれが あります。

12 廃棄について

●お住まいの自治体の分別ルールに従って廃棄して ください。

●使用済リチウム電池を捨てる場合は、必ず端子 (⊕/─) をセロハンテープなど粘着性の絶縁 テープで覆ってください。

13 定格・仕様

※月間合計達成率は30日

を超えると、新しく1日

からカウントされます。

※目標設定をしていない

場合、表示されません。

過去のデータを見るこ

※これらの各画面から

とはできません。

基礎代謝と活動消費カロリーの合計

名 活動量計 EW-NK32 源 DC3V (コイン型リチウム電池CR2032×1個 表 示 消費カロリー 最大 9999kcal 数 最大 99999歩 歩 行 距 離 最大 99.9km 脂肪燃焼量 最大 999.9g メ モ リ 最大 30日間(区間計測時は30回 時刻 24時間表示 齢 6~99才 節 囲 身 長 100~200cm 重 10~200kg 歩 数 精 度 ±3% (振動測定機による) 池 寿 命 約6ヶ月(1日12時間作動時)

s 体 寸 法 幅50.0×高さ29.5×厚み13.2mn 量 約20g (電池含む) 幅 30~120cm

防水機能 IPX5 / IPX7* * IPX5: 内径6.3mmの注水ノズルを使用し約3mの距離から

12.5L/分の水を3分以上注水する条件で、あらゆる 方向から噴流を当てても、活動量計としての性能を保っ ことを意味しています。 IPX7:常温で水道水、かつ清水の水深1mの水槽に活動量計

本体を静かに沈め、約30分間水底に放置しても、内部(浸水せず、活動量計としての性能を保つことを意味して

●保証期間中は、保証書の規定に従ってお買い上げの販売店が修理

会員サイト「CLUB Panasonic」で「ご愛用者登録」をしてください 保証期間:お買い上げ日から本体1年間

http://club.panasonic.jp/ ※このサービスは WEB 限定のサービスです。

30

14 こんな異常を感じたら

エラー表示	考えられる原因	処	置	点	
加 1と表示 されている	電池が消耗 している		』に交換してく →P.12参照	後なお	
FM と表示 されている	機器の異常		ボタンを押して →P.29参照	点検後なお異常がある	
「***のエラー表示が出た場合 (**には数字が入ります) ◆ 使用を中止 ◆					
		*			

21

このような場合、事故防止のため必ず販売店に点検・修理を依頼してください。

保証とアフターサービス(よくお読みください

使いかた・お手入れ ・修理などは ■まず、お買い求め先へ ご相談ください

▼お買い上げの際に記入されると便利です

お買い上げ日 年 月

修理を依頼されるときは

「こんな異常を感じたら」(上記)でご確認のあと、直らないときは、 まず電池を抜いて、お買い上げ日と下の内容をご連絡ください。 . 制 ㅁ 성

型数 叩	1 12	心到里司	
●品	番	EW-NK32	
●故障の状況		できるだけ具体的に	

させていただきますので、おそれ入りますが、製品に保証書を添えて ご持参ください。

31

●保証期間終了後は、診断をして修理できる場合はご要望により 修理させていただきます。

※ 修理料金は次の内容で構成されています。 技術料 診断・修理・調整・点検などの費用 部品代 部品および補助材料代

出張料 技術者を派遣する費用 ※ 補修用性能部品の保有期間 6年

するための部品)を、製造打ち切り後6年保有しています。 ■転居や贈答品などでお困りの場合は、次の窓口にご相談ください で使用の回線(IP 電話やひかり電話など)によっては、回線の

当社は、この活動量計の補修用性能部品(製品の機能を維持

混雑時に数分で切れる場合があります。 ●使いかた・お手入れなどのご相談は・

> パナソニック お客様ご相談センター 受付9時〜20時 電話 ジャル 🔯。0120-878-365

●修理に関するご相談は… パナソニック 修理ご相談窓口

電話 ジャル 000 0120-878-554

上記電話番号がご利用いただけない場合は、 各地域の「修理ご相談窓口」におかけください。

【ご相談窓口におけるお客様の個人情報のお取り扱いについて】 パナソニック株式会社およびグループ関係会社は、お客様の個

人情報をご相談対応や修理対応などに利用させていただき、ごり 相談内容は録音させていただきます。また、折り返し電話をさ けていただくときのために発信番号を通知いただいておりま す。なお、個人情報を適切に管理し、修理業務等を委託する場 合や正当な理由がある場合を除き、第三者に開示・提供いたし、 ません。個人情報に関するお問い合わせは、ご相談いただきま · した窓口にご連絡ください。 32

■各地域の修理ご相談窓口

※電話番号をよくお確かめの上、おかけください。

カロリーコントロールについて

本商品では、食事の摂取カロリーを測定することは

食事に関しては、別紙「食事制限目標の目安」をご

参照いただき、ご自身の意思でコントロールするよ

23

目標消費カロリーを設定する

1 か月間で減らしたい体重を入力すると、自動的に

設定される 1 日分の目標となる活動消費カロリーの

(目標消費カロリーとは?

地区・時間帯によって、集中修理ご相談窓口に転送させていただく場合がございます。

与道 区	旭川	23 (0166)22-3011	旭川市2条通16丁目1166
	帯広	23 (0155)33-8477	带広市西20条北2丁目23-3
	函 館	23 (0138)48-6631	函館市西桔梗589番地241
			(函館流通卸センター内)
地区	青森	23 (017)775-0326	青森市大字浜田字豊田364
	秋 田	23 (018)868-7008	秋田市外旭川字小谷地3-1
	岩 手	23 (019)645-6130	盛岡市厨川5丁目1-43
	宮 城	25 (022)387-1117	仙台市宮城野区扇町7-4-18
	山形	23 (023)641-8100	山形市平清水1丁目1-75
	福 島	23 (024)991-9308	郡山市亀田1丁目51-15
8番区	栃木	25 (028)689-2555	宇都宮市上戸祭3丁目3-19
	群馬	25 (027)254-2075	前橋市箱田町325-1
	茨 城	23 (029)864-8756	つくば市筑穂3丁目15-3
	埼 玉	23 (048)728-8960	桶川市赤堀2丁目4-2
	千 葉	23 (043)208-6034	千葉市中央区末広5丁目9-5
	東京	23 (03)5477-9700	東京都世田谷区宮坂2丁目26-17
	山 梨	23 (055)222-5822	甲府市宝1丁目4-13
	神奈川	25 (045)847-9720	横浜市港南区日野5丁目3-16
	新 潟	23 (025)286-0180	新潟市東区東明1丁目8-14
	石川	28 (076)280-6608	金沢市玉鉾2丁目266番地
	富山	25 (076)424-2549	富山市根塚町1丁目1-4
	福 井	23 (0776)21-0622	福井市問屋町2丁目14
## IZ	長 野	25 (0263)86-9209	松本市寿北7丁目3-11

静 岡 ☎ (054)287-9000 静岡市駿河区高松2丁目24-24

愛知 ☎ (052)819-0225 名古屋市瑞穂区塩入町8-10

岐阜 ☎ (058)278-6720 岐阜市中鶉4丁目42

33

三重 ☎ (059)254-5520 津市久居野村町字山神421

札 幌 ☎ (011)894-1251 札幌市厚別区厚別南2丁目17-7

一合わせて

兵庫 ☎ (078)796-3140 神戸市須磨区弥栄台3丁目13-4 **鳥取 ☎ (0857)26-9695** 鳥取市安長295-1 **米子 ☎ (0859)34-2129** 米子市米原4丁目2-33 松 江 ☎ (0852)23-1128 松江市平成町182番地14 出雲 (0853)21-3133 出雲市渡橋町416 **浜田 ☎ (0855)22-6629** 浜田市下府町327-93 岡山 ☎(086)242-6236 岡山市北区野田3丁目20番8号 広島 ☎(082)295-5011 広島市西区南観音1丁目13-5

山□ ☎ (083)973-2720 山□市小郡下郷220-香川 **☎** (087)874-3110 高松市国分寺町国分359番地3 **徳島 ☎(088)624-0253** 徳島市沖浜2丁月36 **高知 ☎ (088)834-3142** 高知市仲田町2-16 愛媛 ☎ (089)905-7544 愛媛県伊予郡砥部町八倉75-1 福岡 🛱 (092)593-8002 春日市春日公園3丁目48 **佐賀 ☎ (0952)26-9151** 佐賀市鍋島町大字八戸字上深町3044 **長崎 ☎ (095)830-1658** 長崎市東町1919-1 大分 **②** (097)556-3815 大分市萩原4丁目8-35 宮崎 ☎ (0985)63-1213 宮崎市本郷北方字草葉2099-2 **熊本 ☎ (096)367-6067** 熊本市健軍本町12-3 **鹿児島 ☎ (099)250-5657** 鹿児島市与次郎1丁目5-33 大島 ☎ (0997)53-5101 奄美市名瀬朝仁町11-2

沖縄 ☎ (098)877-1207 浦添市城間4丁目23-11 所在地、電話番号は変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。 最新の「各地域の修理ご相談窓口」はホームページをご活用ください。 http://panasonic.co.jp/cs/service/area.html

http://panasonic.co.jp/cs/

パナソニック お客様ご相談センター 365日 受付9時~20時

上記の設定後、3日以上計測してから、

の手順で目標を設定します。

音声ガイダンスを短くするには、案内が聞こえたら電話機ボタンの [87] と [540 #] を押してください。 番号を押しても案内が続く場合は、「X」ボタンを押してから操作してくださし 06-6907-1187

●修理に関するご相談は……

インターネットでのご依頼も可能です。

上記電話番号がご利用いただけない場合は、 各地域の「修理ご相談窓口」におかけください。

本書の「保証とアフターサービス」もご覧ください。

パナソニック株式会社 ビューティ・リビングビジネスユニット 〒522-8520 滋賀県彦根市岡町33番地 TEL 0749-26-7890 © Panasonic Corporation 2011

●使いかた・お手入れなどのご相談は… パナソニック 総合お客様サポートサイト

電話 ジャール 000。0120-878-365

■上記番号がご利用いただけない場合 ■FAX フリーダイヤル 00 0120-878-236

Help desk for foreign residents in Japan
Tokyo (03) 3256-5444
Osaka (06) 6645-8787 Open: 9:00 - 17:30 (closed on Saturdays/Sundays/national holidays) ※上記の内容は、予告なく変更する場合があります。ご了承ください。

パナソニック 修理サービスサイト

http://club.panasonic.jp/repair/

パナソニック 修理ご相談窓口 電話 タンール 💁 0120-878-554

有料で宅配便による引取・配送サービスも承っております。 で使用の回線(IP 電話やひかり電話など)によっては、回線の混雑時に 数分で切れる場合があります。

垣巻炎よ生り

V U U

こ及す書る保琅場わ経 !心ま証すぐ削の。

た後で書すぎかお

人そで、の責るはく後証と

お修ごこおい権ごお保設だ